

O mózgu i dobrych nawykach, czyli jak wystartować w szkole

Droga Uczennico i Drogi Uczniu! Przed Tobą jeszcze kilka dni wakacji, ale może już od czasu do czasu myślisz o powrocie do szkoły, nauce i czekających Cię obowiązkach. Dobre nawyki mogą Ci bardzo pomóc przeżyć kilka najbliższych miesięcy, cieszyć się sukcesami, zdobywaną wiedzą i nowymi umiejętnościami. Do tego niezbędne jest jednak optymalne funkcjonowanie mózgu, zatem dzisiaj „kilka słów” o nim.

Mózg znajduje się w naszej głowie i ma mocną ochronę, na którą składają się kości czaszki, płyn mózgowo-rdzeniowy i trzy błony zwane oponami mózgowo-rdzeniowymi. Waży jedynie 1,5 kg, stanowi około 2% wagi ciała, a zużywa 20% całej Twojej energii. Ta „żarłoczność” wynika z ogromnej i nieustannej pracy jaką wykonuje. Mózg nie śpi przez całe nasze życie, zatem troska o niego jest konieczna!!!

Kiedy Ty śpisz mózg usuwa z niego toksyny i utrwała ślady pamięciowe, tzn. zapisuje w pamięci informacje, które nabywasz w ciągu dnia. Niespanie i zarywanie nocy, to zdecydowanie zły pomysł. Regularny sen w wymiarze 8-9 godzin jest podstawą, żebyś zapamiętał, był wypoczęty i gotowy na nowe :)

Zasypianie nie jest możliwe, gdy nie wytworzy się melatonina. Jej natomiast organizm nie produkuje, jeśli wystawiasz się na niebieskie światło emitowane przez ekran telewizora, komputera czy telefonu. Higiena cyfrowa zaleca, żeby na dwie, minimum jedną godzinę przed snem, robić detoks od ekranu.

Zasypianie nie jest możliwe, gdy nie wytworzy się melatonina. Jej natomiast organizm nie produkuje, jeśli wystawiasz się na niebieskie światło emitowane przez ekran telewizora, komputera czy telefonu. Higiena cyfrowa zaleca, żeby na dwie, minimum jedną godzinę przed snem, robić detoks od ekranu.

Mózg, mimo, iż jest stabilnie osadzony w twardych kościach czaszki, jest niezłym sportowcem. Bardzo lubi ruch :)) Codzienna aktywność aerobowa, tj. szybki marsz, pływanie, bieganie, taniec bądź jazda na rowerze, wspiera powstawanie nowych połączeń nerwowych, stymuluje zatem rozwój i zapobiega degradacji umysłowej. No i oczywiście ułatwia zapamiętywanie!

A powiedz mi czy lubisz pomidory? :))) Twój mózg lubi je bardzo!!!! Technika „Pomodoro” chroni przed zmęczeniem kory przedczołową (jak sama nazwa mówi, to ta część kory mózgowej, która, patrząc od środka, znajduje się tuż przed czołem) i utrzymuje wysoki poziom skupienia. Żebyś mógł ją bez kłopotu zrozumieć rozpiszę ją w kilku prostych punktach:

1. Wybierz jedno zadanie i przygotuj tylko to, co jest potrzebne do jego wykonania. Schowaj telefon do innego pokoju lub włącz tryb "Nie przeszkadzać".
2. Ustaw stoper na 25 minut. Te 25 minut, to jedno „Pomodoro”. Możesz użyć zwykłego minutnika kuchennego lub zegarka.
3. Pracuj bez przerwy do sygnału, skup się wyłącznie na zadaniu. Jeśli pojawi się rozpraszająca myśl (np. "Muszę odpisać kolegom"), zapisz ją krótko na kartce obok i natychmiast wróć do nauki.
4. Po 25 minutach masz prawo do 5-cio minutowej przerwy. Jest to obowiązkowy reset mózgu. Wstań od biurka, wyjrzyj przez okno, napij się wody. Nie sięgaj po telefon – nawet krótki wideo-feed ładuje mózg nowymi bodźcami i uniemożliwia regenerację.
5. Po 4 cyklach jest czas na dłuższą przerwę (15-30 minut) w celu pełnej regeneracji. Po ukończeniu czterech sesji (czyli po 2 godzinach pracy z przerwami) zjedz, pójdz na spacer lub zorganizuj sobie relaks.

No dobrze, to było o śnie, ruchu i pomidorach :) A co jeszcze lubi Twój mózg? Zaskoczysz się, bo on nie jest taki wymagający – lubi bowiem wodę!!! Mózg w 75% sam składa się z wody i kiedy pijesz za mało zaczyna działać wolniej. Nawet 2% ubytku wody w organizmie obniża zdolności poznawcze i skupienie. Pij wodę regularnie w ciągu całego dnia. Mi bardzo pomaga taka butelka z miarką. Zachęcam, spróbuj :)

Teraz napiszę o czymś co może Ci się nie spodobać i pewnie powiesz „Na mnie to nie działa”, ale jeśli nie dowierzasz, zrób eksperyment, który potrwa co najmniej kilka tygodni, żebyś sam mógł się przekonać o prawdziwości poniższych informacji. Twój mózg nie lubi multitaskingu. Może Ci się wydaje, że potrafisz jednocześnie przeglądać TikToka, rozwiązywać zadania z matematyki i słuchać muzyki. Twój mózg jednak NAPRAWDĘ tego NIE POTRAFI. On po prostu przełącza się i skacze z jednej czynności do drugiej przez co potwornie się męczy, pracuje dłużej, a po pewnym czasie na mniejszych obrotach :(Ciągłe przekakiwanie między wiadomościami, nauką, a muzyką, wyczerpuje rezerwy glukozy w korze przedczołowej. Powoduje

uczucie ciężkości i niską efektywność.

Jeśli musisz uczyć się długo, bo kolejnego dnia jest poważna klasówka, podrzucę Ci jeszcze kilka skutecznych sposobów, które mogą pomóc w nauce. **Po pierwsze: ziewaj i głęboko oddychaj** (wdech nosem, aż do brzucha, wydech ustami), dotleniasz wówczas organizm. **Po drugie: ruszaj oczami.** Zmiana pozycji gałek ocznych aktywuje w mózgu ośrodki odpowiedzialne za czujność. Spójrz w sufit lub unieś głowę i wzrok lekko powyżej linii horyzontu na 10-15 sekund bez mrugania. Skierowanie oczu w górę stymuluje twór siatkowaty w pniu mózgu i zwiększa stan pobudzenia (wtedy nie zaśniesz :)). **Po trzecie: rozbudź się chłodem.** Przemyj twarz bardzo zimną wodą lub przyłóż zimny kompres do karku, bądź nadgarstków. Otwórz okno na oścież na 1-2 minuty. Wpuszczenie chłodnego powietrza i zwiększona ilość tlenu w pomieszczeniu natychmiast stymuluje krążenie. **Po czwarte: aktywuj mikrokrążenie.** Siedzenie zwalnia tętno i zmniejsza dopływ tlenu do mózgu. Wykonaj dynamiczne ruchy przez 30 sekund, wystarczy 10 przysiadów lub kilka-kilkanaście pajacyków. Intensywnie rozmasuj palcami płatki i krawędzie uszu oraz skóry głowy. Znajduje się tam wiele zakończeń nerwowych, których pobudzenie zwiększa ukrwienie. **Po piąte i dziesiąte :))) pamiętaj o wodzie i zwiększ natężenie światła.** Włącz dodatkową lampkę nakierowaną na przestrzeń roboczą lub odsłoń rolety. Jasne światło hamuje wydzielanie hormonu melatoniny, pomaga w skupieniu i koncentracji.

Droga Uczennico i Drogi Uczniu kończąc ten artykuł życzę Ci, żebyś z nowymi, dobrymi i zdrowymi nawykami w nowym roku szkolnym 2026/27 osiągał satysfakcjonujące Cię, indywidualne sukcesy i z radością, zanim się obejrzyś, powitał kolejne wakacje :)))